

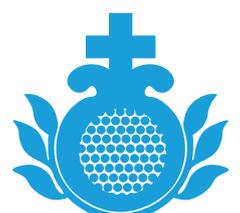
salud ^{dosmil}

hospital san juan de dios de león

marzo 2018 | número 130



- **en persona** | jaime calzado
- **actualidad** | semana de san juan de dios
- **el especialista** | cristina olmo paniagua



HERMANOS DE SAN JUAN DE DIOS
HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS DE LEÓN

La medicina
a tu servicio

III JORNADAS DE INVESTIGACIÓN DE LA FUNDACIÓN SAN JUAN DE DIOS

TRANSFORMACIÓN DIGITAL EN ENTORNOS SOCIO SANITARIOS, SOSTENIBILIDAD Y SOCIEDADES PARTICIPATIVAS

Nº de autorización sanitaria 24-C11-0007

24,25/abril/2018

Paraninfo de la Universidad de León



HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS DE LEÓN

+ info: www.50hospitalsanjuandedios.es



www.hospitalsanjuandedios.es

El Hospital San Juan de Dios de León cumple 50 años. Fue en agosto de 1968 cuando empezó todo este proyecto. Los hermanos de San Juan de Dios llevaron a efecto el encargo de las hermanas Hevia-Chaussadat y se pusieron todo su empeño en llevar a efecto el objetivo de construir un centro hospitalario para que se pudiera ayudar a los más necesitados.

Desde muy pronto, la vocación de servicio público de la Orden Hospitalaria se manifestó, y allá por el año 1973 empieza la colaboración con el sistema público de salud, entonces INSALUD, que ha continuado sin descanso hasta hoy en día.

Durante todo este tiempo el Hospital ha mantenido unas notas características inequívocas: Su continuo espíritu de adaptación, atendiendo a las necesidades que se presentaron en cada momento y a los colectivos más necesitados. Su carácter innovador, siendo pionero en el inicio de muchas técnicas, tratamientos, incorporación de medios tecnológicos o de nuevos sistemas de gestión y colaboración. Y la humanización en la asistencia que se prestaba, se presta y se prestará a los pacientes, lo que nosotros llamamos 'hospitalidad'.

A los que ahora nos toca trabajar en el Hospital nos corresponde proseguir con la labor de los Hermanos de San Juan de Dios en León, intentando ser un centro moderno, bien gestionado, caracterizado por la calidad en todo lo que hacemos y por dar un trato de cercano, profesional y humano a nuestros pacientes. Tenemos que tomar decisiones para garantizar nuestro presente y preparar nuestro futuro y el de los que nos continuarán. Pero todo ello lo tenemos que hacer manteniendo los valores que nos hacen diferentes y por lo que somos apreciados, que son los de la Orden Hospitalaria: calidad, respeto, responsabilidad y espiritualidad.

2018 es un año especial, no sólo por ser nuestro 50º aniversario o por organizar un buen número de eventos y actos especiales de referencia. Debe suponer el año de la consolidación del Hospital San Juan de Dios y el inicio de un nuevo período de crecimiento que suponga prestar un servicio aún de mayor calidad a nuestros pacientes.

Juan Francisco Seco Martín
director gerente

han colaborado
Juan Francisco Seco Martín,
Dr. Manuel Meléndez Pérez, Dra. Dolores González García, D. Jaime Calzado,
Dr. Luis Ricardo Iglesias Vela, Dña. Laura Delgado Gil, D. Abilio Fernández García,
Dña. Cristina Olmo Paniagua, Dña. Beatriz Pérez Ruiz, Dña. Mónica Redondo Arias,
Dña. Rosa Quintano Veloso, Dña. Olga Pérez Barbero, Lucas Rodríguez Milia,
la central | comunicación
diseña y edita
la central | comunicación
Velázquez, 16 - 1ªA | 24005 León
987260000
imprime
Editorial Mic
Artesiano, s/n
Pol. Ind. Trobojo del Camino
24010 León
depósito legal LE-2063-2008
nº de autorización sanitaria
24-C11-0007

en persona	2
la actualidad	6
la salud en tu día a día	10
obra social	12
pastoral	14
el especialista	16
cuadro médico	18
noticias de interés	20
ocio	24
el hospital por dentro	28
recursos humanos	30
voluntariado	32
nuestro grupo en españa	34



La Fundación Más Familia, ha concedido al hospital la certificación Empresa Familiarmente Responsable (efr), en reconocimiento al trabajo realizado por parte del hospital en su esfuerzo de conciliación de la vida familiar y laboral de los empleados. Este modelo efr responde a una nueva cultura basada en la flexibilidad, el respeto y el compromiso mutuos.



En el 2012 el hospital consigue la certificación del sistema de gestión de calidad del proceso quirúrgico según los criterios de la norma UNE-EN ISO 9001:2008 que avala la gestión de los servicios quirúrgicos de forma global, desde el diagnóstico, incluyendo pruebas diagnósticas, pre-operatorio, cirugía y post-operatorio hospitalizado o ambulatorio del paciente.



En el año 2014, el hospital da un paso más en la búsqueda de la excelencia alcanzando la máxima distinción que se otorga en base al Modelo EFQM: Sello de Excelencia Europea 500+. Este sello supone el reconocimiento del fuerte compromiso del centro en la mejora continua para alcanzar los mejores resultados y cumplir su "Misión, Visión, Valores y Principios Éticos".



El Centro de Rehabilitación Psicosocial, pertenece al Hospital San Juan de Dios de León. Este centro consiguió certificar su Sistema de Gestión de la Calidad según la norma UNE-EN ISO 9001:2000 en el año 2003, habiendo superado sucesivas auditorías externas anuales, y actualmente está certificado según la nueva norma UNE-EN-ISO 9001:2008.



Diplomado en Empresariales y Gestión y Administración Pública por las universidades de Oviedo y León, respectivamente, completó sus estudios en el Programa de Formación de Gerentes del grupo y en el Programa de Desarrollo de Directivos (PDD) del IESE (2013). Jaime Calzado nació en León en 1972 y ocupa actualmente la Dirección General de ILUNION Facility Services que, con una plantilla de 23.500 trabajadores, de los que un 32% tienen algún tipo de discapacidad, está presente en más de 50 líneas de negocio tales como limpieza, seguridad, facility management, jardinería, servicios auxiliares, automoción y servicios industriales, entre otros.

jaime calzado director general de ILUNION Facility Services

Recientemente ha sido nombrado director general de ILUNION Facility Services ¿cómo afronta esta nueva etapa?

Con mucha ilusión y responsabilidad. ILUNION Facility Services engloba muchas líneas de negocio, algunas han sufrido mucho durante la crisis. Cuenta con 24.000 trabajadores, de los que casi 5.000 son personas con discapacidad. Somos el motor principal de generación de empleo para ILUNION.

¿Cómo ha sido su trayectoria en ILUNION empezando desde una de sus plantas en León, hasta llegar a director general de una de sus compañías?

Ciertamente, el inicio fue en León en 1994. Entonces, varios emprendedores destacados de nuestra ciudad construyeron la primera gran lavandería industrial de Castilla y León, que destacaba por su tecnología y por su vocación social, ya que se puso en marcha como Centro Especial de Empleo. En muy

poco tiempo llego a crear 75 puestos de trabajo para personas con discapacidad. Yo fui el administrativo y primer empleado de este proyecto.

En 1997, Flisa (hoy ILUNION Lavandería y Servicios a la Hostelería) se interesó por este proyecto y decidió invertir en él.

Aquí empieza una bonita carrera que me ha hecho residir en Alicante, Barcelona y Madrid, ocupando distintos puestos de responsabilidad.

Mi reciente nombramiento como director general de ILUNION Facility Services es fruto de la apuesta de ILUNION por la promoción interna y la generación de una cantera de directivos.

¿Cuáles son los principales servicios que ofrece ILUNION Facility Services?

En ILUNION Facility Services ofrecemos una amplia gama de servicios con carácter integral: limpieza y medioambiente, limpieza comercial, higiene ambiental, jardinería, seguridad y vigilancia, outsourcing, mantenimiento integral, planes de emergencia, formación en fuego y conducción y servicios a la industria. Así como la integración de todos ellos bajo el Facility Management.

¿Cuál es la filosofía de ILUNION? ¿Qué es lo más representativo de este gran grupo de empresas?

La misión con la que se creó ILUNION es el desarrollo de acciones empresariales innovadoras que favorezcan la inserción laboral de las personas con discapacidad, manteniendo el equilibrio entre la rentabilidad económica y social. Esos valores se han asentado.

ILUNION traslada al ámbito empresarial los valores sociales que caracterizan a la ONCE y su fundación. Estamos convencidos de que ILUNION es una realidad singular en el mundo, que aporta riqueza y diversidad al tejido empresarial y a la sociedad en su conjunto.

En los últimos años se habla mucho de Responsabilidad Social Empresarial, Sostenibilidad e Igualdad ¿qué grado de importancia tiene para usted e ILUNION?

Es nuestra razón de ser. El mundo empresarial ha avanzado mucho en los últimos años en esta materia, si bien es cierto que nos queda mucho por recorrer. Desde ILUNION ayudamos a las empresas a desarrollar sus políticas de Responsabilidad Social Corporativa, no solo en cuestión de empleo de calidad para personas con discapacidad, sino en las políticas de respeto al medio ambiente, gestión ética empresarial, gestión de clientes y proveedores, servicios, etc.

En mi gestión diaria, y después de 23 años trabajando en el grupo, sé que nuestro modelo funciona, que es posible alcanzar el equilibrio entre la rentabilidad económica y social. ILUNION, a diferencia de otras compañías, no reparte dividendos, no tiene fondos de inversión en su capital ni cotiza en bolsa. Todos nuestros beneficios sirven para financiar proyectos sociales y son reinvertidos en la compañía para seguir creciendo y creando empleo. Somos una empresa de servicios con valores.

¿Qué retos están encima de su mesa ahora mismo? ¿Cuáles son sus prioridades para 2018?

Mi objetivo es convertirnos en el referente interno dentro del Grupo ILUNION y ser reconocidos en el mercado como un operador de Facility Management. Un facility con valores, distinto.

Tenemos que seguir creando empleo de calidad, invertir en tecnología al servicio del negocio, potenciar los valores de ILUNION y modernizar la compañía.

Os confieso un secreto: tengo otro objetivo y es que ILUNION Facility Services crezca en mi ciudad. Nunca me olvido de León.

Al igual que el Hospital San Juan de Dios de León, ILUNION está comprometido con los colectivos más desfavorecidos ¿qué hitos puede destacar de ILUNION a nivel social?

Sin duda, ILUNION y San Juan de Dios compartimos este compromiso, tenemos vocación de servicio al cliente interno y al externo.

Hay que resaltar que ILUNION se encuentra entre las diez primeras empresas en el Primer Índice de la Gestión de la Diversidad y la Inclusión. El estudio ofrece una visión actual de la gestión de la diversidad en los entornos laborales españoles. Analiza cinco expresiones de la diversidad: género, edad, discapacidad, origen étnico y cultural, orientación sexual e identidad de género, y destaca tanto las mejores prácticas como los aspectos a desarrollar.

Durante estos últimos años hemos recibido múltiples galardones que reconocen nuestro compromiso social y nuestra gestión empresarial. Un ejemplo es el Sello Excelencia Europea EFQM 400+ que nos otorgó el Club Excelencia en Gestión y Bureau Veritas. Este sello implica un comportamiento responsable con nuestros proveedores y un compromiso con las personas con discapacidad y su inserción laboral.

La revista Castilla y León Económica otorgó a ILUNION el premio a 'Mejor Acción Social' en su XI edición.

Así, ILUNION resulta galardonado en la categoría de Diversidad en los III Premios a las Mejores Prácticas



Empresariales impulsados por El Confidencial y patrocinados por KPMG.

La Orden de San Juan de Dios recibió en 2015 el Premio Princesa de Asturias de la Concordia. Dos años antes recibieron este mismo premio la ONCE y su fundación, nuestros accionistas, por su extraordinaria labor.

Otro ejemplo de compromiso social es la creación de empleo de calidad para personas con discapacidad. En el año 2013 la plantilla del Grupo ILUNION era de 28.162 trabajadores, de los que 8.477 tenían alguna discapacidad (30.10%). Actualmente nuestra plantilla asciende a 35.665 trabajadores, de los que 14.295 son personas con discapacidad (40,08%).

Entre estos años se han creado 7.503 empleos en total, es decir, un incremento del 21,03%, y respecto a la creación de empleo para personas con discapacidad, se han creado en 5.818, hemos incrementado un 40,70%.

ILUNION Facility Services está ligado desde hace tiempo con la Orden de San Juan de Dios, además de una relación mercantil ¿qué valores cree que comparten ILUNION y la Orden de San Juan de Dios?

Los valores de la Orden de San Juan de Dios son Hospitalidad, Calidad, Respeto, Responsabilidad y Espiritualidad. La ONCE, su fundación y las empresas del Grupo ILUNION compartimos 11 valores: Comunica-

ción, Solidaridad, Confidencialidad, Equidad, Confianza, Honestidad, Humildad, Respeto, Compromiso, Profesionalidad, y Responsabilidad.

Compartimos importantes valores. En vuestro caso, para conseguir un mundo más humano donde se respete el derecho de vivir y morir de una forma digna bajo el valor de la Hospitalidad. En el caso de ILUNION, la solidaridad, el altruismo, la generosidad y el compromiso con quienes más lo necesitan, son rasgos esenciales de nuestro trabajo diario. Tenemos un importante compromiso con la integración laboral de las personas con discapacidad.

También tenemos en común la forma y estilo de trabajar. Calidad y profesionalidad. Ambos buscamos la mejora continua, pero respetando siempre los valores éticos y la transparencia en la comunicación. Honestidad y respeto son valores comunes en nuestra gestión y que además fomentamos dentro de nuestros equipos de trabajo.

A nivel personal, ¿qué relación tiene con el Hospital San Juan de Dios de León?

Tengo bonitos recuerdos de este hospital. Mi esposa trabajó como enfermera durante 5 años y siempre venía a buscarla a la puerta de urgencias. Recuerdo su alegría cuando la contrataron, al poco tiempo de terminar la carrera, fue su primera gran experiencia profesional que compartimos.

Siendo jovencito, jugaba al fútbol en el campo anexo al hospital, ¿cuántos años!

A lo largo de su carrera profesional ¿Qué logros destacaría?

El más importante, sin duda, ha sido poder contribuir al desarrollo del Grupo ILUNION en estos últimos 23 años. Particularizando, y siempre pensando en mi tierra, he colaborado de forma directa en las inversiones que, la fundación ONCE primero e ILUNION después, han ido realizando en nuestra provincia y que hoy se pueden concretar en nuestra lavandería

industrial, una fábrica textil y una planta de gestión de residuos RAES. Actualmente, ILUNION emplea en León a 380 personas de las que el 80% son personas con discapacidad.

¿Algún sueño que cumplir?

Mi amigo Cristóbal me decía hace años que hay que tener cuidado con lo que se desea, pues es muy posible que se cumpla.

A mí se me están cumpliendo todos, tengo una familia maravillosa, me divierto en el trabajo y de momento la salud me acompaña ¿qué más puedo pedir?

el test de Jaime

Una ciudad_León

Un rincón de su ciudad_La Plaza Mayor

Una comida_arroz en todas sus variantes!!!

Un lugar para perderse_cualquier sitio si la compañía es buena, esa es la clave

Un colega de profesión para salir de cañas_tengo varios y me encanta ese "deporte", Cristóbal, Gonzalo, TT...

Un deporte_me gusta caminar con mi padre

Un vicio (confesable)_mi familia

Su mayor defecto_tengo intolerancia al "NO"!!!

Su mayor virtud_no me cuesta pedir perdón!!!

Le gustaría parecerse_a mi padre

Un grupo musical o cantante_Queen

Un medio de transporte_moto



semana de san juan de dios 2018

viernes 2 y sábado 3 de marzo

La semana de San Juan de Dios arrancó este año de una forma diferente a los anteriores, durante el viernes 2 y sábado 3 de marzo se celebró el II Simposio San Juan de Dios de León Patología de la Columna Vertebral en la Cuarta Edad de la Vida. El Dr. Valle Folgueral, uno de nuestros neurocirujanos, organizó junto con el Hospital San Juan de Dios de León, la segunda edición de este simposio. En sus propias palabras "España es uno de los países del mundo donde afortunadamente, la esperanza de vida es cada día mayor. Los médicos especialistas en el tratamiento de la patología de columna se enfrentan en la práctica clínica diaria a una población cada vez más envejecida que pretende seguir disfrutando de una excelente calidad de vida. Cada día es más habitual encontrar en las consultas a pacientes por encima de 80 años con un cuadro de estenosis severa de canal, una hernia discal, fracturas osteoporóticas, escoliosis degenerativas, espondilolistesis, con un buen estado de salud y que demandan soluciones a sus problemas". Este simposio se organizó con el ánimo de fomentar la discusión y abordar este problema de salud pública desde un punto de vista multidisciplinar, contando con la presencia de todos los especialistas implicados en el manejo y tratamiento de la patología compleja de la columna, en lo que hemos denominado Cuarta Edad de la Vida. El acto fue inaugurado por la alcaldesa de San Andrés del Rabanedo, María Eugenia Gancedo García, el director gerente del hospital, Juan Francisco Seco Martín y el propio Dr. Valle Folgueral.



lunes 5 de marzo

El lunes 5 de marzo, y ya un clásico de la Semana de San Juan de Dios 2018, se celebró el esperado simulacro de los bomberos de León en el Hospital San Juan de Dios de León al que asistieron Fernando Salguero García, concejal de Seguridad y Movilidad, así como la alcaldesa del Ayuntamiento de San Andrés del Rabanedo, María Eugenia Gancedo, su primer teniente alcalde, Miguel Ángel Flórez y el responsable de Protección Civil, Abel Iglesias. En el simulacro, los Bomberos de León se han coordinado con un equipo de sanitarios del mismo hospital, además de estar involucrados Policía Local de León y San Andrés del Rabanedo y Protección Civil de León y San Andrés del Rabanedo, para mostrar la necesaria actuación de ambos servicios en caso de incendio de una de las plantas del hospital, mostrando así la innegable labor que, tanto sanitarios como bomberos realizan cada día. El Colegio Leonés y el Colegio Divina Pastora fueron partícipes también del simulacro.



En la tarde del lunes tuvo lugar la fiesta infantil de disfraces de hijos de empleados, cada vez son más los empleados que se animan a traer a sus hijos a esta fiesta, en la que se repartieron regalos y premios a todos los pequeños.

martes 6 de marzo

En la Semana de San Juan de Dios tienen cabida todo tipo de públicos. El martes día 6, Jesús Martínez, de Ludens y uno de los responsables de la Unidad de Ejercicio Físico del hospital, habló en la biblioteca del centro médico sobre el 'Envejecimiento activo saludable y las claves para el bienestar'. Esa misma tarde, nuestro cirujano plástico, Rubén Álvarez, contó a todos los presentes en la biblioteca del hospital la 'Evolución histórica de la Cirugía Plástica: desde el colgajo indio hasta la era de la microcirugía'.

Durante el lunes, martes, miércoles, se celebraron los triduos en honor a San Juan de Dios en la capilla del hospital. Ya en vísperas del día de San Juan de Dios, tuvimos otro de los clásicos de esta semana. 'León en la Onda', el programa de Onda Cero de Javi Chamorro trasladó sus micrófonos hasta el hall principal del hospital para escuchar a Juan Francisco Seco, nuestro gerente, hablando de la evolución del hospital en estos 50 años y las actividades planeadas para este 2018. También Jesús Martínez de Ludens habló de la Unidad de Ejercicio Físico. Más tarde, Silvia Fidalgo y Montse Casado, ambas enfermeras de nuestro centro, contaron a los oyentes cómo funciona el



proceso quirúrgico del Hospital San Juan de Dios de León. Para finalizar el programa, Elena García, responsable de investigación de la Fundación San Juan de Dios, adelantó las Jornadas de Investigación que tendrán lugar los próximos 24 y 25 de abril en el Paraninfo de la Universidad de León. Las Jornadas han sido organizadas conjuntamente entre el Hospital San Juan de Dios de León y la Fundación San Juan de Dios en colaboración con la Universidad de León.



En ARAMARK somos conscientes que la alimentación impacta directamente en la recuperación del paciente.

TODO ESTÁ CONECTADO



Mejor Cuidado, Mejor Entorno



Para más información: 900 55 10 55
www.aramark.es



jueves 8 de marzo

Ya en el día de San Juan de Dios, el jueves 8 de marzo, se celebró la Eucaristía en honor al santo y posteriormente se entregó la Granada a trabajadores jubilados. Por la tarde, y siguiendo el camino de solidaridad que representa al Hospital San Juan de Dios de León, todos los que quisieron, pudieron donar sangre en nuestro centro médico. Actividad que sin duda no se podría celebrar sin la colaboración del Centro de Hemoterapia y Hemodonación de Castilla y León, que una vez más, han confiado en nosotros y realizado una tarde de donaciones en nuestras instalaciones.

viernes 9 de marzo

El viernes 9 de marzo, alumnos del Colegio Peñacorada visitaron el hospital para conocerlo y además, recibir formación en RCP, (Reanimación Cardio Pulmonar) impartida por el nutricionista, Emilio Blanco. El director médico, el Dr. Manuel Meléndez, les dirigió unas palabras para darles una información general del hospital antes de la visita por los servicios centrales del mismo. Allí, los médicos especialistas responsables y personal sanitario de dichos servicios les mostraron las instalaciones y su funcionamiento.

La semana terminó con una cena de los profesionales del Hospital San Juan de Dios de León en el Hotel Infantas de León.

Una Semana de San Juan de Dios muy especial, dentro de este año 2018 en el que celebramos nuestro 50 cumpleaños. El Hospital San Juan de Dios de León ha trabajado desde su apertura para convertirse en una referencia de la atención sanitaria privada de calidad en la provincia, contando con los mejores profesionales, invirtiendo de manera continua en tecnología, innovación e infraestructuras, apostando por la calidad y con la hospitalidad como valor fundamental. Esa sólida reputación que ha ido construyendo el Hospital San Juan de Dios de León se ve reflejada en una medicina excelente, segura, humana e innovadora que da la confianza que necesitan sus pacientes, tal y como indican los índices reflejados en las encuestas de satisfacción que se realizan a lo largo del año.





contaminación atmosférica: ¿acaso imaginábamos que era inocua?

La Organización Mundial de la Salud ha confirmado últimamente lo que muchos suponíamos desde hacía tiempo, la contaminación atmosférica es cancerígena. Se coloca al mismo nivel que el amianto, el humo del tabaco o el plutonio, por poner ejemplos. Esto no significa que sea igual de dañino que estos, pero sí que tiene la capacidad de causar cáncer. Del mismo modo aumenta las muertes por enfermedades respiratorias y cardíacas, las primeras directamente a través de los tóxicos que llegan al pulmón y las segundas por esos mismos tóxicos que pasan a la sangre y alcanzan el corazón. Es importante decir que a esto se van a sumar todos los otros factores de riesgo "clásicos" como son el tabaco, colesterol, alcohol, obesidad, etc.

Pero, ¿a qué nos referimos exactamente cuando hablamos de contaminación atmosférica? Este término tiene varias definiciones, aunque todas referidas a la presencia de sustancias nocivas en la atmósfera que podrían provocar daño a la salud humana o a diferentes ecosistemas. Estas sustancias se pueden clasificar en **contaminantes primarios**, que son emitidos directamente a la atmósfera como por ejemplo el monóxido de carbono; o **contaminantes secundarios** que se forman en la atmósfera mediante reacciones químicas de sus precursores como el

ozono, formado por reacciones de contaminantes primarios: compuestos orgánicos volátiles y óxidos de nitrógeno. Aunque podemos pensar que todos estos contaminantes son originados por la actividad humana, algunos proceden de fuentes naturales como incendios forestales espontáneos, tormentas de polvo o erupciones volcánicas. De este último caso hemos visto ejemplos recientes, además en la historia del planeta hay casos de erupciones de supervolcanes que han supuesto extinciones masivas. Sin embargo el aumento de contaminantes que estamos viendo en las últimas décadas tiene un claro origen: nosotros.

El oxígeno que ahora alimenta la vida, hace millones de años causó la muerte de unos organismos y determinó la proliferación de otros moldeando la evolución de las especies.

La contaminación del aire está constituida por una mezcla compleja de contaminantes debida a las numerosas fuentes de emisión de estos, lo que hace difícil el estudio de sus efectos en la salud. Entre aquellos podemos apuntar los más importantes como el ozono, ya mencionado, el dióxido de nitrógeno (originado en combustión de calderas industriales y vehículos), plomo (industria y gasolina con plomo,

afortunadamente en desuso), dióxido de azufre (combustión de carbón con alto contenido en azufre y petróleo en industria), y por último el material particulado de diferentes tamaños, que merece una explicación. Se trata de diminutos cuerpos sólidos o de gotitas de líquidos dispersos en la atmósfera, de una amplia variedad de tamaños y composición, como hollín o minerales, que además pueden absorber otras sustancias tóxicas como las comentadas más arriba. Casi cualquier actividad industrial puede originarlas.

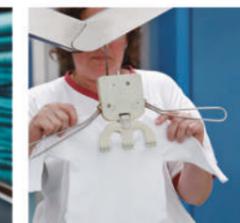
No es la primera vez que ocurre en nuestro planeta, me refiero a la modificación de la atmósfera por los seres vivos. La misma concentración de oxígeno actual, que es vital para nosotros, es un "contaminante" producido como desecho del metabolismo de los estromatolitos, bioconstrucciones de cianobacterias que hace unos 2.500 millones de años causaron la primera extinción masiva en la tierra. El oxígeno que ahora alimenta la vida, hace millones de años causó la muerte de unos organismos y determinó la

proliferación de otros moldeando la evolución de las especies. Lo que a unos mata a otros favorece. Esto puede pasar de nuevo, y parece que el cambio ahora no nos será favorable.

Aunque quizá eclipsada por la cruzada contra el cambio climático, con la que comparte objetivos, la lucha contra la contaminación atmosférica debe figurar en los primeros lugares de la agenda de nuestros políticos. Pero no nos equivoquemos, ellos solo reflejan nuestros intereses como sociedad, ¿realmente estamos dispuestos a hacer los esfuerzos necesarios para revertir esta situación? Espero que seamos más listos que unas bacterias del período Precámbrico.

Dr. Luis Ricardo Iglesias Vela
Servicio de Neumología
Hospital San Juan de Dios de León

LAVANDERÍA INDUSTRIAL EN LEÓN



Tratamiento de higienización y lavado profesional de ropa hospitalaria



Polígono Industrial de León
Carretera de Zamora, s/n,
Parcela M-7824231 Onzonilla (León)
Tel. 987 208 824



<http://lavanderia.ilunion.com/>





Juan Ciudad ONGD.

el sentido de la obra social en san juan de dios

San Juan de Dios centró su proyecto de vida en los pobres y los enfermos, acogiéndoles, acompañándoles, ayudándoles y atendiendo sus necesidades. Cualquier miseria humana le encogía el alma y hacía lo imposible para remediarla.

Los centros hospitalarios de la Orden de San Juan de Dios se caracterizan por privilegiar a los más necesitados y siempre potenciando elementos diferenciadores: humanismo en el trato y responsabilidad social corporativa, patente en nuestra propia esencia, ya que somos una entidad sin ánimo de lucro.

Desde el momento mismo de su puesta en marcha, en agosto de 1968, el Hospital San Juan de Dios de León ha colaborado en distintos proyectos sociales como la dotación de material, contratación de personal y adecuación de instalaciones en centros de la Orden en Liberia, Bolivia, Senegal, Colombia...

Desde la Obra Social del Hospital San Juan de Dios de León contribuimos a generar un desarrollo social más justo a través de diversos programas socio-sanitarios, planificando acciones para ayudar a aquellos colectivos que precisan nuestra ayuda.

Pero nuestra labor solo es posible gracias a:

La colaboración de los trabajadores y voluntarios que anualmente nos aportan sugerencias y votan las acciones más positivas, además de aquellos que aportan voluntariamente una cantidad de su nómina para nuestros proyectos.

Las personas que entregan tapones en los 35 puntos de recogida de la provincia que vendemos para su reciclaje y gracias a los que podemos mejorar la calidad de vida de niños de nuestro entorno con alguna discapacidad.

Las organizaciones y entidades bancarias que confían en nosotros y aportan fondos para financiar proyectos como el de inserción laboral de mujeres en riesgo de exclusión social y desempleadas que pondremos en marcha por segunda vez este año.

Las personas que aportan alimentos y mantas en las campañas que realizamos anualmente y que destinamos a la Asociación Leonesa de Caridad, al Hogar Municipal del Transeúnte y a países del tercer mundo.

Los corredores que participan en la Carrera Solidaria así como las empresas y particulares que la patrocinan, que nos permiten financiar el proyecto de cooperación internacional seleccionado cada año.

Quienes eligen el Hospital San Juan de Dios de León para el cuidado de su salud, porque por cada consulta privada que se realiza en nuestro centro, el hospital destina un euro a las personas necesitadas. Además, todos los beneficios que se generan en los centros de la Orden se reinvierten en los colectivos más desfavorecidos.

Este año cumplimos 50 años y vamos a celebrarlo con nuevos proyectos y a continuar trabajando en aquellos que han funcionado hasta ahora.

Los dos proyectos de Cooperación Internacional para los que vamos a recaudar fondos en 2018 son:

- **Mejora de la salud y nutrición de niñas y niños ingresados en el Hospital San Juan de Dios en Batibó (Camerún).**
- **Apoyo nutricional a la población infantojuvenil de la Ciudadela Sucre en Soacha (Colombia).**

Contamos contigo para que nuestra Obra Social siga cosechando éxitos muchos años más.

Laura Delgado Gil
Miembro de la Comisión
de Responsabilidad Social
Hospital San Juan de Dios de León

¿Quieres colaborar?

Haz un donativo en nuestra cuenta bancaria:

ES58-2108-4745-88-0033064365

O envía este cupón al departamento de obra social:

Avda. San Ignacio de Loyola, 73 - 24010 San Andrés del Rabanedo, León

Nombre y apellidos

Calle

Nº Piso Puerta Teléfono

Población Provincia Código Postal

DNI/NIF

Autorizo al BANCO o CAJA (es necesario rellenar todos los datos). Deseo colaborar con euros.

IBAN	Entidad	Sucursal	DC	Nº de cuenta
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mensual <input type="checkbox"/>	Trimestral <input type="checkbox"/>	Semestral <input type="checkbox"/>	Anual <input type="checkbox"/>	

Abonen a la Obra Social de los Hermanos de San Juan de Dios la cantidad indicada con cargo a mi cuenta corriente.

En a de de Firma

En los términos establecidos en la L.O. 15/1999, queda informado de la incorporación de sus datos a los ficheros de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, Provincia de Castilla, con el fin de recibir información relativa a las actividades de la Orden y su Obra Social. Puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, dirigiéndose por escrito a: Obra Social HH. San Juan de Dios, C/ Herreros de Tejada, 3 - 28016 Madrid. Si no desea información, marque la casilla

ARROYO DE VALDEARCOS
 RESIDENCIA PARA PERSONAS MAYORES FRESNO DE LA VEGA

- **Concertada con la Junta de Castilla y León**
- **Centro de Estancias Diurnas**
- **Unidad de Cuidados Paliativos**
- **Servicio de transporte a familiares y visitantes**

C/ Camino de Cabañas, 18 - Fresno de la Vega, León
Tel. de información: 987 77 03 12
www.geriacyl.es



hospitalidad. primera versión

Es gratificante estar junto a los abuelos y escuchar el sonido de la hospitalidad que aparece entre otras muchas melodías de la vida. Cada una a su ritmo y con su música, desde la experiencia vivida o soñada, cantada o contada, pero todas, y en su momento son una especie de invitación a ir a lo profundo de la vida, para escuchar y sentir, o para sentir lo que escuchas.

Es una experiencia que trasciende y que impulsa a admirar a quienes son capaces de poner palabras bellas para expresar los más sencillos sentimientos, de dar belleza a aquellos acontecimientos que aparecen como rudos, simples e incluso nefastos, pero con un tono y colorido que les vuelve casi bellos.

Cuando la vida te empuja y te coloca al lado de los años que ha acumulado el abuelo, cuando en ese espacio vital aparecen los sonidos de la hospitalidad,

da la impresión que te están empujando a escuchar melodías que cantan la vida o leer poemas que armonizan la existencia. Entretenido con los acontecimientos sencillos de lo cotidiano, la vida y la música fluyen en armonía y, en ese espacio vital, suena una canción que cuenta que la primera versión de un gesto de amor se quiso inmortalizar en una escultura, pero enviada al escultor, este se la quedó. Por inercia se pulsa la tecla del stop y te quedas por un tiempo pensativo mientras la memoria sigue a su ritmo sin conseguir deslirse del sonido de la hospitalidad y sin entender cómo un gesto de amor que querían inmortalizar en una escultura se lo quedó el escultor. ¡Vaya faena! ¿Ahora?

No sé el cómo ni el por qué, pero las ideas llegan como cuando cae la nieve y tienes la sensación de que todos los copos quieren llegar al mismo tiempo y al mismo ojo. Por un lado llega la imagen de ese primer gesto de amor, de esa primera versión que el escultor se adueñó. Por otro, desde otra dirección, aparece la estatua de la rotonda de Palencia dedicada a San Juan de Dios y, en fogonazos intermitentes, desde distintas direcciones, los cincuenta años de nuestro hospital.

Decidido a dar rienda suelta a la imaginación quería hacer un recorrido por la pastoral en estos cincuenta años, pero desde la óptica que puede aportar la "primera versión de hospitalidad" de San Juan de Dios. Tengo la impresión que debió ocurrir algo similar a lo de la canción y el primer gesto de amor, que cuando los bienhechores, colaboradores y voluntarios de San Juan de Dios descubrieron la primera versión de hospitalidad se la entregaron al escultor para inmortalizarla. El escultor se lo quedó.

Desde entonces, y ya han pasado años, la familia hospitalaria se ha entregado a hacer con su vida una escultura de aquel primer gesto de hospitalidad. Quizás fuese más fácil seguir a San Juan de Dios teniendo una copia de la primera versión, o sencillamente, más monótono. De todos modos, la vida de cada hermano, entre aciertos y decepciones, ha ido realizando una copia de aquella primera versión de hospitalidad.

Es gratificante estar junto a los abuelos, que desde la experiencia vivida o soñada, cantada o contada, pero todas, y en su momento son una especie de invitación a ir a lo profundo de la vida, para escuchar y sentir, o para sentir lo que escuchas.

Hace 50 años ya, en el siglo pasado, a las afueras de la ciudad, al otro lado del Bernesga apareció un edificio para ser centro de hospitalidad, colegio apostólico y sanatorio, con una única finalidad: evangelizar al estilo de San Juan de Dios. Un hermano sacerdote y una Comunidad de Hermanos con diversas especialidades intentarían reproducir la estatua de la hospitalidad.

Por lo que me han contado, el primero que se hizo cargo del servicio de pastoral fue el Hno. Teodoro, quien desde el colegio apostólico atendía a los enfermos que iban llegando. Empezó a perfilar un borrador que en distintos momentos y etapas ha ido puliendo y refinando esa imagen de hospitalidad con distintos acabados.

Creo que el primer capellán fue el Hno. Marcelino, y aunque no le conocí, no me es difícil imaginar la ilusión de comenzar un nuevo servicio en un nuevo sanatorio y en una nueva ciudad para dejar la im-

pronta de la hospitalidad.

Cuando él se va viene el Hno. Diego, ¡qué tiempos y qué recuerdos! Esto ya ha sido parte de mi vida, yo era seminarista y pasaba en el sanatorio las tardes de los sábados con los niños con discapacidad, o como le gusta decir al papa Francisco, "niños con capacidades distintas". Después, ya sacerdote, trabajamos en algunas reuniones diocesanas e interdiocesanas... Me lo pasé bien a su lado y aprendí mucho, pero duró poco, se fue y nos dejó el recuerdo de una hospitalidad sonriente y entregada, salida del corazón.

Otro capellán fue el Hno. Braulio. Fueron tiempos en los que hicimos muchas cosas juntos. Su andar lento, sus dolores de cabeza y sus muchas ideas, que perfilaban una imagen bella de la hospitalidad, a la que a diario añadía pequeños retoques. Si el andar era lento, siempre fue "peregrino de la esperanza". Pocos días antes de morir le visité en el Hospital San Rafael de Madrid. La versión de la hospitalidad seguía siendo bella, pero me dolió su cuerpo resquebrajado.

Con él, estaba el Hno. Fausto al que traté menos. Tenía su propia versión que fue acondicionando por etapas. Intentando pulir esa imagen de hospitalidad, en la Eucaristía de Nochebuena, antes del ofertorio, ofreció su vida y se fue. Asistí a su funeral.

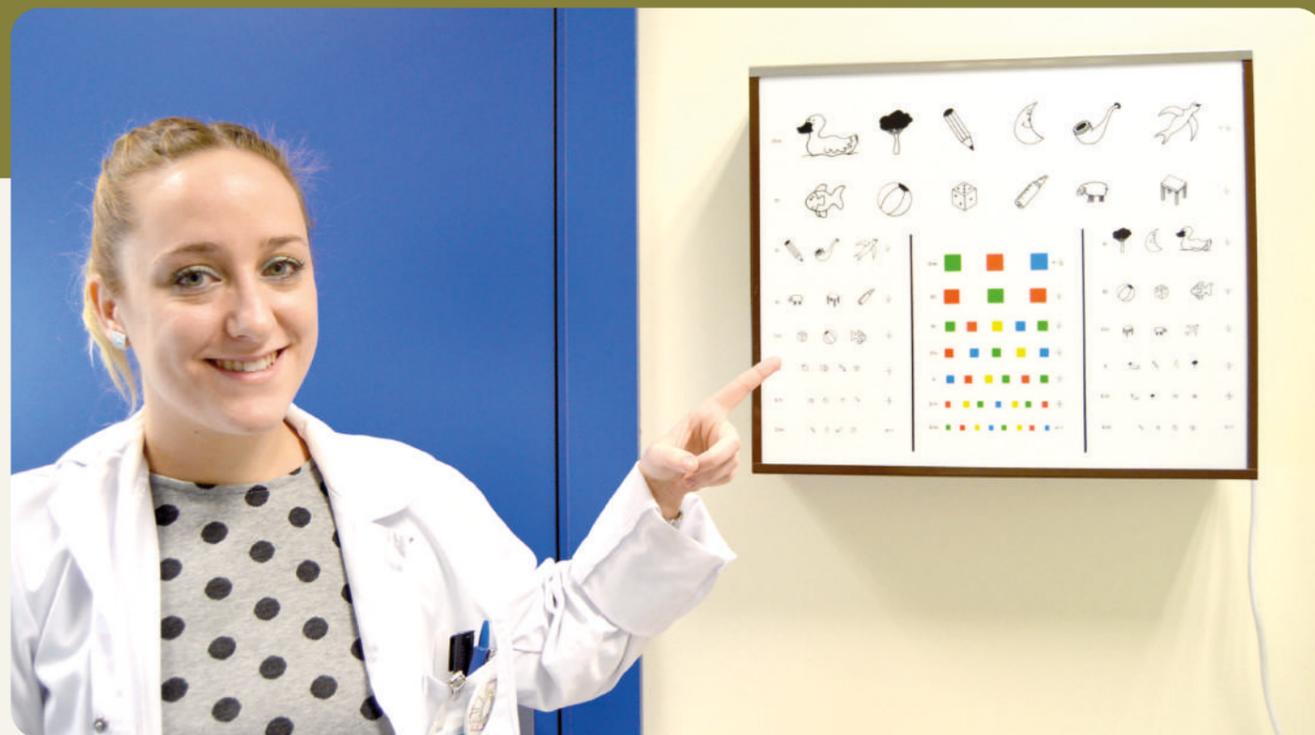
No puedo olvidar los años del Hno. Salvador y sus visitas por las habitaciones en su silla de ruedas. Aún recuerdan hoy su sonrisa, el chiste oportuno y la paz que transmitía.

En los comienzos del nuevo siglo llega el Hno. Pajarés, un todoterreno con fuerza pastoral y una nueva versión, que como todos conocemos, terminó la escultura con un tinte de "ébola" en Monrovia.

Cierra el círculo de estos cincuenta años el Hno. Marino. Su versión de la hospitalidad tiene aires andinos y ritmo sudamericano, una imagen que estará bañada y pulida por las aguas del cantábrico y adornada por chicos con capacidades distintas.

Un capellán, la Comunidad de Hermanos, algún sacerdote diocesano, y varios seglares han ido realizando la estatua de la hospitalidad, intentos personalizados de aquella primera versión.

Abilio Fernández García
Servicio Atención Espiritual y Religiosa
Hospital San Juan de Dios de León



la especialidad

La logopedia es la disciplina sanitaria especializada en la prevención, evaluación, diagnóstico y tratamiento de los trastornos de la comunicación, el lenguaje, el habla, la voz y las funciones orofaciales (respiración, succión, masticación y deglución).

patologías más frecuentes

El campo de actuación de los logopedas es muy amplio pues abarca todas las etapas de la vida, desde la atención temprana en la población infantil hasta la intervención en la edad adolescente, adulta y en la tercera edad.

En nuestras consultas trabajamos sobre patologías de carácter muy variado: trastornos del desarrollo del lenguaje y articulación (dislalias, retraso del lenguaje y trastorno específico del lenguaje), trastornos por lesión neurológica o degenerativa (disartría, afasia, disfagia, agrafía y disgrafía adquirida y deterioro de la comunicación por envejecimiento), trastornos de la fluidez del habla (tartamudez, taquialia y espasmo-femia), trastornos del aprendizaje (dislexia, disgrafía y discalculia), trastornos de la voz (laringectomía parcial o total, disfonía hiper e hipofuncional, disfonías orgánicas, disfonía infantil, puberfonía, presbifonía e inadecuado uso profesional de la voz) y trastornos de las funciones orofaciales (disglosia, deglución atípica, hábito de respiración bucal, roncopatías y disfunciones tubáricas).

El crecimiento progresivo que está experimentando la logopedia y los campos en los que estamos capacitados para intervenir en los últimos años son un hecho. Los logopedas contamos con una base sólida

de conocimientos biológicos, metodológicos, científicos, neurológicos, pedagógicos, psicológicos, lingüísticos y humanísticos, que contrarresta con el gran desconocimiento que existe por parte de la sociedad respecto a quiénes somos y qué funciones desempeñamos. Esta circunstancia repercute negativamente sobre el paciente que, al estar mal informado o desaconsejado, deja pasar el tiempo y no se enfrenta a su problema o incluso se autoconvence de que no necesita ayuda para superarlo. Pensar que el tiempo va a mejorar sus dificultades o simplemente no saber que tiene a su disposición un profesional al que acudir en estos casos es el ámbito en el que más debemos incidir. Sólo así ayudaremos a los propios pacientes a conocer sus patologías y les daremos la fórmula necesaria para tratarlas.

técnicas y pruebas diagnósticas más utilizadas

La principal herramienta de diagnóstico en nuestra disciplina son los test estandarizados. La validez, fiabilidad y exactitud de los resultados obtenidos junto con la gran variabilidad de test que tenemos hoy en día a nuestra disposición son las principales causas. Asimismo, y como consecuencia del aumento de campos en los que estamos capacitados para trabajar, han surgido técnicas pioneras de diagnóstico en nuestro país como la basada en la valoración, seguimiento y rehabilitación de las disfagias orofaríngeas a través del análisis acústico de los sonidos de la deglución con la sonda Doppler y el software DeglutiSom o la utilización de instrumentación específica para llevar a cabo la exploración de la patología de la voz, tanto en rehabilitación como en el seguimiento del paciente, a través de la utilización de la otoscopia, rinoscopia anterior y endoscopia nasal, nasofibrolaringoscopia, etc.

el especialista cristina olmo paniagua

- Grado en Logopedia. Universidad de Valladolid (2016).
- Posgrado en Atención Temprana. Prevención, Diagnóstico y Tratamiento. Instituto Superior de Estudios Psicológicos, Barcelona (2017).
- Máster en Terapia Miofuncional. Instituto Superior de Estudios Psicológicos, Madrid (2017).

- Máster en Logopedia Clínica en Daño Neurológico. Instituto Superior de Estudios Psicológicos, Madrid (Cursando).

Tiene experiencia en centros hospitalarios de León y Ponferrada. A esto se une el trabajo en diversas clínicas de rehabilitación y gabinetes de atención temprana. Miembro y vocal de la Asociación de Logopedas de España (ALE).

Cuenta con la asistencia a numerosas conferencias y congresos así como con la realización de múltiples cursos de especialización. Experiencia docente vinculada a Universidades y Plataformas de formación en diversas especialidades.

la entrevista

¿Desde cuándo trabaja en el Hospital San Juan de Dios de León?

Desde marzo de 2016.

¿Cuál es el balance?

El balance está siendo muy positivo. Sobre todo por haber tenido la oportunidad de ejercer mi profesión en León, donde tengo a mi familia y amigos.

También es una una suerte poder contar con el apoyo y el respaldo de mis compañeros de trabajo y poder desarrollar mi profesión en un ambiente cómodo y agradable. Considero que estos dos aspectos son necesarios para que cualquier trabajador amplíe sus aptitudes profesionales y lleve a cabo su trabajo de la forma más satisfactoria posible.

¿Cuál es el perfil de sus pacientes y la patología más común?

Durante mucho tiempo el perfil de pacientes más frecuente en nuestra consulta estaba vinculado a la edad adulta y tercera edad con trastornos de voz o lesión neurológica. Pero en la actualidad hemos conseguido ampliarlo a un perfil de personas de edad infantil con trastornos del desarrollo del lenguaje, articulación y fluidez del habla principalmente.

¿Alguna anécdota o curiosidad?

Cuando empecé a trabajar como logopeda tenía 22 años. Siempre recordaré el asombro de muchos de mis pacientes, que a menudo me preguntaban por mi edad. A veces era complicado, porque aunque no me lo dijeran de forma abierta, a algunos les surgían ciertas dudas respecto a mi trabajo en relación con mi juventud. Sin embargo, casi dos años después, fueron las opiniones de muchos de ellos las que me permitieron estar nominada a los Doctoralia Awards 2017, situándome entre los profesionales mejor valorados en la especialidad de Logopedia y Logofoniatría en nuestro país.

Dentro de su especialidad, ¿hay alguna enfermedad que podría evitarse?

La prevención es básica para el mantenimiento de la salud. Nuestra profesión asienta su base en el desarrollo de programas de prevención orientados a todas aquellas personas que son susceptibles de padecer una determinada patología o trastorno. Sirvan de ejemplo todos aquellos profesionales que utilizan su voz como herramienta de trabajo para evitar que desarrollen patología vocal. Además, el ámbito de actuación de un logopeda también incluye intervenciones de carácter rehabilitador, habilitante o minimizador de la lesión de forma que el trastorno no se agrave y se revierta el estado de salud del paciente (afasias, TCE,...). Asimismo, cuando estamos ante una alteración de carácter irreversible y no es posible la recuperación plena de la función, como es el caso de patologías de carácter neurodegenerativas, nuestro trabajo ha de centrarse en el mantenimiento de esas capacidades durante el mayor tiempo posible.

Todos los profesionales del Hospital San Juan de Dios de León están incluidos en los cuadros médicos de las compañías aseguradoras y demás entidades colaboradoras con el centro.

alergología

- Dra. Beatriz Camazón Izquierdo

análisis clínicos

- Dra. M^a José Fernández Suárez

anatomía patológica

- Dra. Concepción Álvarez-Cañas Franco
- Dr. Antonio González-Fernández Carreño

anestesiología

- Dr. Emilio Bronte Borraz
- Dr. Adolfo Gutiérrez Fernández
- Dra. Concepción Marín Blázquez
- Dr. Alberto Montes Armenteros
- Dr. Alejandro Rabanal Guerrero
- Dr. Antonio Suárez García

cardiología

- Dra. Gloria M^a Álvarez Vicente
- Dr. Javier Vara Manso

cirugía general y laparoscopia

- Dr. Jesús Fernández Fuego
- Dr. Jorge A. Hernández Cortés

- Dr. Vicente Simó Fernández

cirugía oral y maxilofacial

- Dr. Juan María Santos Oller

cirugía plástica

- Dr. Rubén Álvarez García

cirugía vascular y angiología

- Dra. Raquel Arias Bardón
- Dra. Marta Ballesteros Pomar

dermatología

- Dr. Miguel Enrique Egido Romo
- Dr. Luis Miguel Valladares Narganes

diagnóstico por imagen

- Dra. Carmen Fuertes Castellanos
- Dr. Stanley Hoff

digestivo

- Dra. Dolores González García
- Dra. Patricia Suárez Álvarez

farmacia hospitalaria

- Dr. Javier José del Pozo Ruiz

geriátría

- Dr. Edison H. Azaña Fernández
- Dra. Yanet R. Dávila Barboza
- Dra. Encarnación Martín Pérez
- Dr. Antonio Rodríguez Rosa

ginecología

- Dra. Sonia Gutiérrez García

hematología

- Dr. Edgardo Antonio Barranco Charris

logopedia y terapia ocupacional

- Dña. Cristina Olmo Paniagua

medicina general (familiar y comunitaria)

- Dra. María del Carmen Rodríguez García

medicina intensiva

- Dr. Emilio Bronte Borraz

medicina interna

- Dra. María Ledo Laso
- Dr. Roberto Riera Hortelano
- Dra. Elena Valoria Escalona

microbiología clínica

- Dra. Elva Valdés Vázquez

nefrología

- Dr. Benjamín de León Gómez

neumología

- Dr. Luis Ricardo Iglesias Vela
- Dra. Virginia Serrano Gutiérrez

neurocirugía

- Dr. Francisco J. Ibáñez Plágaro
- Dr. José Manuel Valle Folgueral

neurofisiología

- Dra. M. Ángeles García González
- Dra. Delia Rodríguez Prieto

neurología

- Dra. Rebeca de la Fuente Blanco

oftalmología

- Dr. Sergio García Estébanez
- Dra. Eva M. González Tortosa

otorrinolaringología

- Dr. Rafael Pérez González

podología

- D. David Muñoz González

psiquiatría

- Dr. Fidel Jorge García Sánchez
- Dra. Rocío Gómez Martínez
- Dr. Ignacio Guereñu Carnevali
- Dr. José de Santiago Sastre

rehabilitación

- Dr. José Antonio Alcoba Pérez
- Dr. Francisco Palomo Barón

traumatología y cirugía artroscópica

- Dr. Luis Fernández Puente
- Dr. Luis Enrique Gamazo Caballero
- Dr. Manuel Ramos Guallart
- Dr. Jaime A. Sánchez Lázaro

unidad del dolor

- Dr. Juan García Carrasco

urgencias

- Dr. Ramón J. Herrera García
- Dra. Eva Llamas Boñar
- Dra. Ixlu Sarai Méndez Machado
- Dra. Diana Milena Ramírez Medina
- Dr. Luis Vidal Valdés
- Dr. Paulo Andrés Zapata Granada

urología y cirugía endoscópica

- Dr. Miguel Ángel Alonso Prieto
- Dr. Javier Casasola Chamorro
- Dr. Graciano Díez Menéndez



+ info: 987 23 25 00

www.hospitalsanjuandedios.es

españa, líder en terapias contra la hepatitis c

España es uno de los países líderes en el tratamiento de la hepatitis C, pero no en el diagnóstico, como se ha asegurado durante el 39 Congreso de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). En este congreso, los profesionales sanitarios han reclamado la creación de programas de cribado y un mejor acceso a pruebas de diagnóstico, especialmente entre los grupos de riesgo. Para conseguir la erradicación de esta enfermedad, los profesionales han reclamado en este congreso que es necesario que exista una coordinación real entre los diferentes niveles asistenciales, ya que el principal problema es el infradiagnóstico que existe en la hepatitis C.

las colillas constituyen la primera fuente de basura en el mundo

Pese a las campañas mundiales antitabaco, el número de fumadores ha aumentado en los últimos años, acercándose ya a los 6 trillones de cigarrillos consumidos al año en todo el mundo. Así, los restos del cigarrillo suponen el 30% del total de desperdicios en el mundo, por delante de los envases de alimentos, botellas y bolsas de plástico. Se estima que una colilla puede tardar en descomponerse entre 8 y 12 años. Además, el filtro de las boquillas acumula parte de los componentes nocivos del tabaco y los libera en contacto con el agua, lo que supone una grave amenaza para la biodiversidad. Las soluciones a este fenómeno pasan por incrementar la sensibilización, las sanciones, los impuestos y la presión a estados y tabaqueras.



los enfermos de asma y rinitis sufren más accidentes de tráfico

Las enfermedades crónicas inflamatorias de la vía respiratoria no se tienen en cuenta habitualmente como interferencia en las habilidades para la conducción de vehículos. Además, 7 de cada 10 personas afectadas de procesos alérgicos desconocen que el consumo de antihistamínicos puede afectar a las actividades diarias, como la conducción. Según fuentes de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica "hay que recordar que la incidencia de alergias en nuestro entorno es cada vez mayor, en determinados momentos estacionales y predominantemente en conductores jóvenes. Estos problemas respiratorios pueden hacer la conducción molesta e incluso peligrosa si no están controlados. Creemos que es necesario educar al conductor asmático y/o rinitico en la repercusión de estos problemas de salud en la conducción".

la prevención del cáncer, prioridad en la oncología mundial

Combatir el cáncer es la línea maestra que se ha marcado la oncología mundial para los próximos años, combatir más que curar, ya que la curación es efectiva sólo para ciertas situaciones, mientras que combatir es el objetivo global que se debe llevar a cabo desde múltiples perspectivas. El primer objetivo es intentar que disminuya la incidencia de la enfermedad, aunque siempre van a aparecer ciertos tumores, ya que la enfermedad también va ligada al envejecimiento. Por tanto, la prevención es básica y fundamental, se puede decir que el manejo de la enfermedad tumoral empieza en el individuo sano, cuándo aparece la enfermedad, el diagnóstico precoz y la pronta aplicación de las terapias quirúrgicas y médicas serían el otro objetivo a cumplir.

cuidador de personas dependientes

La demencia es un reto de la salud pública mundial, pero en la mayoría de los casos, el cuidador principal de los pacientes es un familiar. Un reciente estudio muestra que estos cuidadores pueden sufrir una sobrecarga que repercute en aspectos físicos, mentales, laborales, económicos, así como en sus relaciones sociales y tiempo libre. Esto puede afectar de forma importante a su calidad de vida e incluso llevar al desarrollo de enfermedades como ansiedad, depresión, HTA, gastritis, colitis, anemia, afecciones pulmonares, etc. Es importante que el cuidador mantenga en la medida de lo posible sus actividades de ocio, y sus relaciones afectivas y sociales, que actúan como factores protectores, al igual que la pertenencia a grupos de apoyo.

nuevos tratamientos para la esclerosis múltiple

La esclerosis múltiple es una enfermedad que afecta a más de 2,5 millones de personas en todo el mundo. Una de sus formas más comunes se manifiesta como episodios de aumento de actividad denominados "relapsos". Estos episodios son seguidos por periodos en los que la enfermedad no progresa, en los que los síntomas mejoran e incluso llegan a desaparecer. En la actualidad están siendo desarrollados nuevos tratamientos modificadores de la enfermedad, cuyo objetivo es disminuir tanto el número como la severidad de los "relapsos". Esto abre nuevas perspectivas para los pacientes con la forma recidivante de la enfermedad.

razones para tomar lácteos

La Unión Europea y el sector lácteo español han puesto en marcha un programa para fomentar el consumo de leche y derivados lácteos y acabar con los falsos mitos sobre estos productos tan necesarios para una dieta equilibrada en todas las etapas de la vida. Según el presidente del comité científico que asesora esta campaña existen tres razones científicas para tomar al menos 3 lácteos al día; primero, tanto la leche como sus derivados tienen una proteína de una calidad biológica muy elevada, con un aprovechamiento de sus constituyentes del 98%. Segundo, elevado contenido en minerales esenciales (calcio, fósforo, selenio, cobre o zinc) y vitaminas (A,D y complejoB) y por último, la leche modula la microbiota intestinal, lo que ayuda a prevenir diferentes enfermedades.



El Hermano Amador Fernández, nuevo Superior Provincial de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios en la Provincia de Castilla

La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, que celebró su XXV Capítulo Provincial en El Escorial (Madrid), ha designado al Hno. Amador Fernández, como nuevo Superior Provincial de la Provincia de Castilla hasta el momento en el que se haga efectiva la constitución de una Provincia única para toda España, tal y como se decidió el pasado 20 de enero.

El Capítulo Provincial se celebra cada 4 años y es el órgano extraordinario de gobierno de la Provincia en el que se elige el nuevo equipo de gobierno, se examina el trabajo realizado en las comunidades, los centros y los programas y proyectos que se llevan a cabo y en el que se dan las directrices para los siguientes años.

La Provincia de Castilla de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios está formada por 88 Hermanos, más de 2.500 trabajadores y 580 voluntarios, así como por una amplia red de benefactores. Realiza su misión a través de hospitales, centros de salud mental, centros para personas con discapacidad, centros de acogida para personas sin hogar, personas mayores y personas con problemas de adicciones a sustancias tóxicas.

La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios en España ha aprobado la creación de una Provincia Única en 2020

En relación al futuro de la Orden de San Juan de Dios en nuestro país ha sido la aprobación de la constitución de una Provincia única en 2020, con un proceso transitorio de dos años a partir de ahora. Además, se han votado cerca de 30 propuestas relativas al futuro en relación a los tres ejes de Estructuras, Hermanos y Colaboradores.

El Hno. Jesús Etayo, Superior General de la OHS-JD, afirmó: "Valoro muy positivamente esta decisión, con alegría y gozo, porque este es un trabajo que llevamos realizando desde hace más de tres años, y lo planteamos siempre como un proceso de discernimiento sobre qué es lo que necesita la Orden Hospitalaria en el futuro próximo, y que ha culminado hoy en este Capítulo".

dosis diarias de magnesio

El magnesio es un mineral que interviene en numerosas funciones en el organismo. La hipomagnesemia es frecuente y puede producir hipocalcemia, hipoparatiroidismo secundario e hiperaldosteronismo. A nivel cardíaco el déficit de magnesio puede provocar arritmias, hipertensión, taquicardia y favorecer en infarto de miocardio. Además, puede originar convulsiones, fatiga, calambres, debilidad muscular, irritabilidad del sistema nervioso y cuadros confusionales. Necesitamos entre 300 y 350 mg/día de magnesio y es fácil cubrir estas necesidades ya que está presente en muchos alimentos como diversas semillas, cacao, harina de soja, almendras, cacahuetes, nueces, legumbres, judías y hojas verdes de hortalizas.

vacunas frente al ébola

Un amplio ensayo clínico realizado en Liberia demostró la eficacia de dos vacunas frente al virus del ébola. Estas vacunas lograron inducir respuesta inmunitaria al mes de la infusión, se mostraron seguras, y la inmunidad ha durado al menos un año. Los resultados se obtuvieron al estudiar a 1.500 adultos durante el último brote de virus del ébola en África Occidental. Menos avanzada se encuentra la vacuna experimental frente al virus Zika, cuya investigación está impulsando el Departamento de Defensa de Estados Unidos, aunque los resultados preliminares muestran buenas perspectivas.

ejercicio para prevenir el riesgo de infarto

Según un estudio realizado por el Instituto de Ejercicio y Medicina Ambiental, en Dallas, el ejercicio físico puede revertir el daño que el envejecimiento y el sedentarismo producen en el miocardio, además de prevenir el riesgo de infarto. Estos beneficios se obtienen siempre que se adapte la actividad física a las posibilidades de cada persona, y que ésta se inicie en la madurez, preferiblemente antes de los 65 años, cuando el corazón aún guarda cierta plasticidad y capacidad para remodelarse.



adoptar hábitos de vida saludables

Al tiempo que las cifras de obesidad y sobrepeso siguen aumentando, también lo hace la evidencia sobre la necesidad de adoptar hábitos de vida saludable en lo referente a la alimentación y la actividad física para evitar la aparición del síndrome Metabólico. Según un reciente estudio internacional, el ejercicio moderado combinado con una dieta mediterránea baja en carbohidratos, podría reducir los acúmulos de grasa visceral, intrahepática, pericárdica y pancreática. El estudio español PESA pone de manifiesto que adoptar hábitos de vida saludable retrasa la aparición de aterosclerosis. Según los últimos datos, los españoles suspendemos en las recomendaciones de ingesta de fibra, calcio, magnesio, zinc y vitaminas A,D,C y E, además de en hidratación.

muerres provocadas por contaminación atmosférica

Cada vez hay mayor soporte científico sobre el impacto de la polución sobre la salud. Cada año, la contaminación atmosférica causa 6,5 millones de muertes en el mundo. Recientes estudios han revelado varios hechos: mayor incidencia de embolia pulmonar en los meses con picos de polución; aumento de los infartos en los días de mayor contaminación; reducción de la memoria de trabajo en niños en contacto con contaminación atmosférica en el trayecto al colegio; cambios subclínicos en el núcleo caudado del cerebro en preadolescentes con exposición crónica a hidrocarburos policíclicos aromáticos; reducción en la capacidad de atención en niños de 4-5 años con exposición ambiental al dióxido de nitrógeno durante su gestación... La lista es interminable, por lo que es urgente implementar políticas para que las ciudades sean un entorno más saludable.

importancia del desayuno

No desayunar, o hacerlo incorrectamente, podría ser un marcador e incluso un verdadero factor de riesgo para la enfermedad aterosclerótica. Tomar un desayuno que contenga menos del 5% de las calorías diarias recomendadas (menos de 100 calorías en una dieta de 2000 calorías al día), o saltárselo, duplica el riesgo de lesiones ateroscleróticas, independientemente de la presencia de factores de riesgo tradicionales para enfermedad cardiovascular. El trabajo ha analizado mediante ecografía vascular la presencia de placas de ateroma en carótidas, femorales, aorta y coronarias, y ha observado la presencia de entre 1,5 y 2,5 veces mayor número de placas en los pacientes que no desayunaban o lo hacían incorrectamente.

investigaciones contra el cáncer de estómago

El cáncer de estómago es el tercer tumor con mayor mortalidad en el mundo, debido a la baja tasa de supervivencia tras el diagnóstico. Por eso los expertos recalcan la necesidad de llevar a cabo investigaciones orientadas a detectar factores de riesgo y posibles estrategias de prevención. En este escenario, un equipo del Centro de Investigación Biomédica Ciberesp y del Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III ha realizado un estudio que concluye que adoptar hábitos dietéticos saludables, como la dieta mediterránea, podría reducir el riesgo de desarrollar cáncer de estómago.



beneficios del consumo de cereales integrales de calidad

Expertos españoles en nutrición afirman que el consumo de cereales integrales de calidad, como los presentes en pan, pasta o arroz, se asocia con una disminución de las cifras de mortalidad, y a su vez con un menor riesgo de diabetes tipo II, enfermedad cardiovascular, obesidad y probablemente cáncer colorrectal. Los cereales integrales son fuente importante de fibra dietética, nutrientes y fitoquímicos, por lo que los científicos recomiendan consumir dos raciones diarias (16 gr, de peso seco por ración) que es la cantidad asociada a beneficios sobre la salud. El documento de consenso insiste además en la promoción de cereales integrales con bajo índice glucémico.

indicadores de riesgo cardiovascular

El índice Fuster-Bewat es una herramienta desarrollada íntegramente por un equipo español liderado por Valentín Fuster, para la evaluación del riesgo de aterosclerosis subclínica en entornos donde no se disponga de recursos materiales para la determinación de glucosa y colesterol; al contrario que el método estándar, no precisa análisis de sangre para su cálculo. Se basa en cinco indicadores de salud cardiovascular (presión arterial, actividad física, índice de masa corporal, consumo de fruta y verdura y consumo de tabaco) y ha demostrado ser suficiente para predecir el riesgo cardiovascular en individuos sanos.

dvd/blu-ray
american assassin
 michael cuesta

Mitch Rapp (Dylan O'Brien) es un joven recluta de operaciones encubiertas de la CIA bajo la instrucción del veterano de la Guerra Fría, Stan Hurley (Michael Keaton). Ambos son llamados por la Directora Adjunta de la CIA, Irene Kennedy (Sanaa Lathan) para investigar una ola de ataques aparentemente aleatorios a objetivos militares y civiles. Juntos, los tres descubrirán un patrón en la violencia que les llevará a unir fuerzas con un letal agente turco (Shiva Negar) para detener a un misterioso operativo (Taylor Kitsch) que intenta empezar una Guerra Mundial en Oriente Medio.

Lanzamiento: Ya a la venta.



dvd/blu-ray
wonder
 stephen chbosky

August Pullman (Jacob Tremblay) es un niño nacido con malformaciones faciales que, hasta ahora, le han impedido ir a la escuela. Auggie se convierte en el más improbable de los héroes cuando entra en quinto grado del colegio local, con el apoyo de sus padres (Julia Roberts y Owen Wilson). La compasión y la aceptación de sus nuevos compañeros y del resto de la comunidad serán puestos a prueba, pero el extraordinario viaje de Auggie los unirá a todos y demostrará que no puedes camuflarte cuando has nacido para hacer algo grande.

Lanzamiento: 23 de marzo.



dvd/blu-ray
molly's game
 aaron sorkin

Molly's Game está basada en la historia real de Molly Bloom (Jessica Chastain), una prometedora esquiadora de nivel olímpico que, al ver truncada su carrera deportiva, acabó organizando las partidas de póker clandestinas más exclusivas de Estados Unidos. A sus partidas acudían las más grandes estrellas de Hollywood, deportistas de élite, titanes del mundo de los negocios y, finalmente, miembros de la mafia rusa, hasta que Molly fue arrestada por 17 agentes armados del FBI en mitad de la noche. Inmersa en una batalla judicial, su único aliado en su lucha ante los tribunales fue el abogado criminalista Charlie Jaffey (Idris Elba), quien supo ver en ella una verdad mucho más sincera de la que la prensa sensacionalista publicó en sus páginas.

Lanzamiento: 27 de abril.



cine
yo, tonya
 craig gillespie

Tonya Harding, interpretada por Margot Robbie (Escuadrón suicida, Suite francesa, El lobo de Wall Street) dominó el hielo con un estilo de patinaje totalmente único. También dominó los titulares por algo completamente diferente. "YO, TONYA" es, por momentos, un absurdo, trágico e hilarante retrato de la mujer en el centro del mayor escándalo en la historia del deporte.

'Yo, Tonya', obtuvo tres nominaciones a los Oscar, cinco a los Bafta y ha sido ganadora de un Globo de Oro a mejor actriz de reparto, Allison Janney.

Estreno: ya en cines.



cine
inmersión
 wim wenders

Historia de amor que nos traslada a los mundos opuestos de Danielle Flinders (Alicia Vikander) y James More (James McAvoy). Se conocen por casualidad en un remoto hotel de la costa normanda donde ambos se preparan para peligrosas misiones y se enamoran casi en contra de su voluntad. Al separarse, descubrimos que James trabaja para el servicio secreto británico y "Danny" es una bio-matemática que trabaja en un proyecto de inmersión en busca del origen de la vida en nuestro planeta. Estarán a un mundo de distancia el uno del otro.

Estreno: 6 de abril.



cine
7 días en entebbe
 josé padilha

El 27 de junio de 1976 un avión procedente de Tel Aviv es secuestrado. Los terroristas piden la liberación de los presos palestinos en Israel, con la amenaza de asesinar a los pasajeros del avión, convertido en rehenes. El avión aterrizó en Entebbe, Uganda, donde tuvo lugar una de las operaciones de rescate más impactantes de la historia reciente.

Protagonizada por Daniel Brühl (La casa de la esperanza, El hombre más buscado) y Rosamund Pike (Perdida, Nuestro último verano en Escocia).

Lanzamiento: 27 de abril.





disco vortex toundra

Vortex es el quinto álbum de Toundra. La banda declaró, "la semana que viene entramos a grabar nuestro quinto disco de estudio junto a Santi García en Cal Pau (Barcelona) y Ultramarinos Costa Brava (Girona). El disco, que aún no tiene nombre, será la continuación de 'IV' y será editado vía InsideOut/Century Media el próximo 27 de abril.

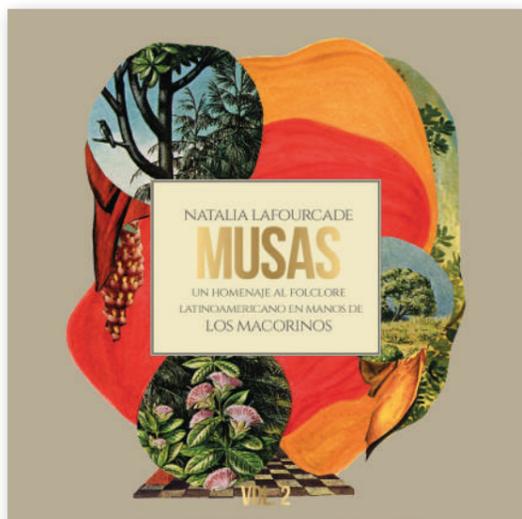
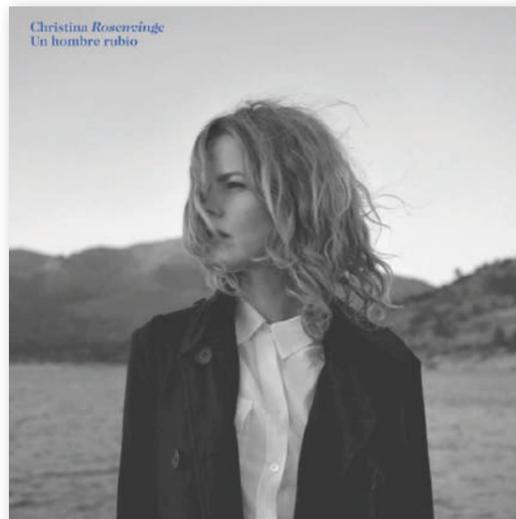
Con este disco hemos querido volver a inspirarnos en la rabia que en su día hizo definirnos como grupo...

A la vez hay un halo de tristeza que impregna las canciones. Cada uno sabrá por qué han salido así... o no. Estamos volviendo. Esperamos que os guste".

disco un hombre rubio christina rosenvinge

'Un hombre rubio' es el décimo álbum en solitario de Christina Rosenvinge. Una colección de 9 pistas con producción de la propia artista. Grabación en Madrid por Dany Richter, con los músicos de la anterior gira: Juan Diego Gosálvez, David Tuya Ginzo y Manuel Cabezali. Como primer avance, 'Romance de la plata'. Y como segundo, 'Ana y los pájaros'.

Christina Rosenvinge dice sobre él: " 'Un hombre rubio' responde a la energía de tocar en vivo. Está concebido como contrapunto de un directo que ha ganado en contundencia y dramatismo gracias a la larguísima gira de Lo nuestro. He tomado las herramientas del rock clásico y las he puesto al servicio de la poesía más desesperadamente lírica".



disco musas natalia lafourcade

'Musas: Un homenaje al folclore latinoamericano en manos de los Macorinos vol. 2', amplía y profundiza el viaje que ha estado haciendo a través de las tradiciones líricas y musicales de Latinoamérica. De nuevo con Los Macorinos, músicos que acompañaron a Chavela Vargas en sus giras. Con letras de autores como Alberto Domínguez, Simón Díaz, Margarita Lecuona, entre otros, Natalia nos sumerge en una rica gama de géneros como: el bolero con el tema 'Alma mía', la trova yucateca con 'Desdeñosa', el son itsmeño con 'La llorona', y hasta el son cubano con el primer single, 'Danza de gardenias'. La artista contribuyó con sus propias composiciones: 'Hoy mi día uno', 'Danza de gardenias' y 'Derecho de nacimiento'.



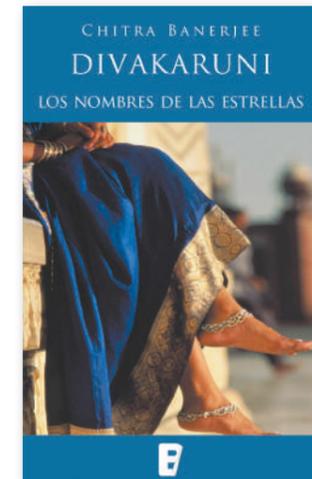
libro que nadie duerma juan José millás

El día en que Lucía pierde su empleo es también el día en que su vida va a dar un giro definitivo. Como si de un algoritmo se tratara, Lucía establece los siguientes principios sobre los que basará su existencia futura: va a dedicarse a ser taxista; recorrerá las calles de Madrid -o tal vez Pekín- al volante de su taxi mientras espera pacientemente la ocasión de llevar en él a su vecino desaparecido, del que se ha enamorado, y todos los acontecimientos importantes para ella tendrán como banda sonora, a partir de ese momento, la ópera de Puccini Turandot, de la que se siente protagonista. Lo cotidiano y lo extraordinario se entremezclan en esta novela de amor y terror protagonizada por un personaje femenino inolvidable.

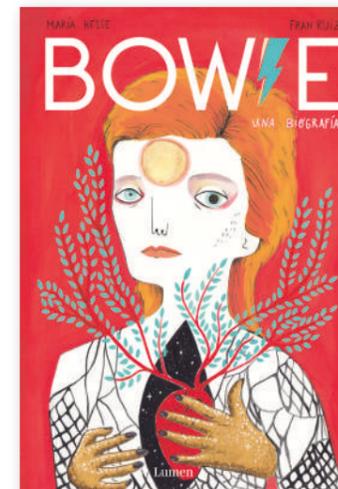
libro los nombres de las estrellas chitra banerjee divakaruni

Nueve mujeres luchan por hallar su propia identidad, por ganarse el derecho a vivir al margen de las normas impuestas por la tradición o los hábitos de la vida moderna. Nueve historias sobre el conflicto entre la tradición hindú y la cultura occidental. Las protagonistas pertenecen a distintas generaciones y se enfrentarán a problemas de muy diversa índole y tomarán ante la vida actitudes antagónicas.

Chitra Banerjee Divakaruni, escritora de origen indio, es sobre todo conocida por su novela 'La señora de las especias', traducida a treinta lenguas y llevada al cine en 2005.



libro bowie, una biografía maría hesse y fran ruiz



David Bowie es mucho más que un cantante que vendió ciento treinta y seis millones de discos, mucho más que un artista que experimentó con multitud de estilos y definió la cultura pop. Como dijo su biógrafo David Buckley, "cambió más vidas que ninguna otra figura pública". Con su perturbador alter ego, Ziggy Stardust, y canciones como 'Starman' o 'Space Oddity', desafió las reglas de la música y se convirtió en icono de su generación y referente de las generaciones presentes y futuras. Este libro se adentra en todos los aspectos de su vida, en sus enigmas y anécdotas. Como un jeroglífico, Bowie es un misterio que todos queremos desvelar.



el despilfarro alimentario y la donación segura de alimentos ¿qué entendemos como despilfarro de alimentos?

El término despilfarrar se puede entender como gasto excesivo y superfluo de los bienes, ya sean bienes propios o aquellos que se estén gestionando. Cuando hablamos de no aprovechar la comida o de utilizarla de forma ineficaz, nos estamos refiriendo al despilfarro alimentario.

En la actualidad, el despilfarro alimentario se considera un problema a nivel global. Según un estudio de la Comisión Europea, se estima que cada año se desaprovechan más de 1.300 millones de toneladas de alimentos, es decir, un tercio de la producción mundial. Esta pérdida se produce en todos los eslabones de la cadena alimentaria aunque cada eslabón contribuye de manera significativamente diferente. Según este estudio, los 89 millones de toneladas que se des-

perdician en la Unión Europea se estima que provienen de:

- 42% de los hogares de los consumidores
- 39% de los procesos de fabricación
- 14% de los servicios de restauración y catering
- 5% de la distribución

Las causas de este despilfarro no son siempre las mismas, y varían, según el tipo de producto, la producción, malos hábitos de los consumidores como pedir más comida de lo que se puede consumir o compra más comida de lo que se necesita. Según la FAO, en el mundo se desechan casi el 40% de las frutas y hortalizas antes de que lleguen al consumidor siendo una de las principales razones la estética, es decir, se desperdician alimentos por su apariencia, porque son "feos", no porque no sean de calidad.

¿por qué es importante evitarlo?

El hecho de que una cantidad considerable de alimentos en buen estado se desaproveche cada día supone un problema ético y nutricional. El aprovechamiento de esos alimentos supone una oportunidad de alimentar y mejorar el nivel de nutrición de las poblaciones más desfavorecidas.

Además tiene un impacto ambiental que afecta a todos. Más del 70% de agua dulce del planeta se utiliza en la agricultura y si desperdiciamos los alimentos se

está promoviendo el desaprovechamiento del agua y de la tierra como recursos naturales no renovables.

También hay que tener en cuenta que el vertido de estos alimentos como residuos biodegradables contribuye al calentamiento climático y cambio climático, debido a que originan gas metano cuyo efecto invernadero es 21 veces superior al del dióxido de carbono.

cómo contribuye aramark

Aramark toma las siguientes medidas para contribuir a la reducción de los desperdicios:

- **Planificación del menú y de la compra.** La programación previa nos permite saber con precisión qué productos y qué cantidades vamos a necesitar.

Una vez que sabemos los productos necesarios, en función del stock de los mismos en nuestros almacenes y cámaras, y del número de comidas que se sirven, se planifica la compra. Con esta planificación, además de ahorrar y comprar de forma eficiente, se contribuye a una alimentación más saludable.

- **Gestión eficiente del almacenamiento de materias primas.** En nuestros almacenes y cámaras disponemos del stock de productos necesario para asegurar el servicio con una alta rotación de los mismos.

Identificamos y organizamos los productos siempre teniendo en cuenta la regla FIFO (first in first out), lo primero que entra es lo primero que sale. Y siempre aseguramos el mantenimiento de las temperaturas de conservación requeridas según la naturaleza de los mismos.

- **Adecuada preparación y cocinado de los productos.** Aramark cuenta con personal con formación técnica que les permite aprovechar al máximo los ingredientes y realizan prácticas correctas de higiene evitando las posibles contaminaciones cruzadas que puedan contaminar la comida.

- **Realizamos una gestión preventiva del despilfarro.** Se establecen unas medidas de las raciones de los platos adecuados al perfil del consumidor (niños, ancianos...) con el fin de evitar raciones grandes que generen desperdicios en el plato. Asimismo, en las cafeterías disponemos para los clientes de envases para que pueda llevarse la comida sobrante.

la donación de alimentos, qué debemos tener en cuenta

Una de las medidas para disminuir el despilfarro alimentario es la donación de alimentos. A pesar de no existir una normativa legal específica que regule los



actos de donación de alimentos, ésta se considera una forma de comercialización y, por tanto, está sujeta a las normas generales de seguridad e higiene alimentarias.

Se debe tener en cuenta que los productos a donar no deben estar caducados, deben haberse conservado adecuadamente y los envases deben estar íntegros. Los productos muy perecederos microbiológicamente como; la carne y pescado frescos no envasados, ensaladas, elaboraciones con huevo fresco, comidas calientes que no son líquidas o alimentos que han sido expuestos al público en vitrinas, no es recomendable donarlos por su dificultad de mantenerlos a temperatura de conservación segura.

Además se debe garantizar la trazabilidad de los productos, por lo que se debe entregar un documento con fecha, datos del donador, tipo de alimento (cantidad y si requiere condiciones especiales de conservación) y datos del receptor. Este documento debe ser archivado por la entidad social receptora y sirve como registro de trazabilidad.

Aramark tiene un acuerdo de colaboración con la Federación Española de bancos de alimentos mediante el cual se recoge el sobrante de alimentos que puedan ser aprovechados, según regulación sanitaria, para ser consumidos en comedores sociales. Gracias a esta práctica el desperdicio es aprovechado favoreciendo a las personas con menos recursos que así lo necesitan.

Beatriz Pérez Ruiz
Técnico de calidad
Aramark



objetivos, ¿por qué son tan importantes?

El libro 'Alicia en el País de las Maravillas', escrito por Charles Lutwidge Dodgson bajo el seudónimo de Lewis Carroll y publicado en 1865, es una novela fantástica repleta de lecciones que van más allá de las aventuras vividas por su protagonista. En el Capítulo VI, Alicia se encuentra en su camino con el gato de Cheshire sentado en la rama de un árbol próximo a ella:

“– Minino de Cheshire -empezó Alicia tímidamente, pues no estaba del todo segura de si le gustaría este tratamiento: pero el gato no hizo más que ensanchar su sonrisa, por lo que Alicia decidió que sí le gustaba-. Minino de Cheshire, ¿podrías decirme, por favor, qué camino debo seguir para salir de aquí?”

– Esto depende en gran parte del sitio al que quieras llegar – dijo el gato.

– No me importa mucho el sitio... – dijo Alicia.

– Entonces tampoco importa mucho el camino que tomes – dijo el gato.

... siempre que llegue a alguna parte – añadió Alicia como explicación.

– ¡Oh, siempre llegarás a alguna parte – aseguró el gato-, si caminas lo suficiente!”

Al igual que le ocurría Alicia en ese pasaje del libro, si no sabemos lo que queremos da igual lo que hagamos, no identificaremos qué oportunidades debemos aceptar, qué decisiones tomar o cómo afrontar los

obstáculos que se nos presenten, será difícil que consigamos algo si no sabemos qué queremos, simplemente dejaremos que las cosas sucedan y cuando nos hayamos cansado de caminar, después de haber invertido tiempo y esfuerzo, posiblemente descubramos que hemos llegado a ninguna parte.

El establecimiento de objetivos nos permite guiar nuestras acciones, dirigir nuestros proyectos y evaluar nuestro nivel de éxito en la consecución de los mismos. Los objetivos son un elemento clave en las organizaciones y en nuestro trabajo diario porque dan sentido a nuestro esfuerzo, nos permiten saber por qué lo hacemos, qué queremos conseguir, nos motivan para seguir avanzando, si nos perdemos nos ayudan a recalculamos la ruta y nos acercan a los resultados que nos hemos propuesto.

Los objetivos sirven para movernos desde el punto en el que estamos hasta el punto al que queremos llegar, nos dan la energía y la orientación necesaria y son útiles para:

- **Establecer el punto de destino:** si sabemos dónde queremos llegar podemos trazar la ruta y definir las acciones a desarrollar para alcanzarlo.
- **Corregir desviaciones:** si sabemos dónde queremos llegar podemos detectar cuando nos hemos salido de la ruta y decidir qué debemos hacer para volver a ella.
- **Avanzar:** si sabemos dónde queremos llegar veremos cómo nos vamos acercando y así reforzaremos nuestra energía para permanecer en movimiento, de lo contrario es fácil que nos rindamos y abandonemos.

- **Motivar:** a lo largo de la ruta solemos establecer pequeños logros que, conforme vamos consiguiéndolos nos impulsan para seguir hacia delante y llegar cada vez más lejos.

Para fijar los objetivos, el psicólogo estadounidense Edwin Locke propone cuatro elementos que deben tenerse en cuenta para que sean eficaces como herramienta motivacional:

- **Aceptación:** las metas deben ser entendidas y aceptadas por los colaboradores, debemos explicar qué se persigue y por qué son necesarias para la organización, de manera que generemos suficiente compromiso para que todos compartan el objetivo y lo hagan suyo.

- **Especificidad:** los objetivos deben ser claros, específicos y evaluables, así los colaboradores conocen qué buscan, pueden medir sus progresos y saben cuándo lo han alcanzado. Los objetivos muy generales nos desvían del verdadero objetivo, suponen pérdida de tiempo y esfuerzo y disminuyen nuestra motivación.

- **Reto:** el grado de dificultad de los objetivos influye en nuestra motivación y satisfacción, a mayor complejidad mayor motivación por lograrlo y mayor satisfacción al conseguirlo, ahora bien, hay que ser realista, tener en cuenta los recursos y medios disponibles para establecer objetivos posibles, si nuestros objetivos son inalcanzables el efecto será el contrario al que buscamos.

- **Retroalimentación:** para que los colaboradores sepan si sus esfuerzos se están dirigiendo al objetivo marcado y si están teniendo éxito es necesario que tengan información sobre su desempeño, es necesario reforzar y reconocer el esfuerzo pero también ser sincero cuando el desempeño disminuye y hay que hacer correcciones.

Pero ¿cómo fijamos nuestros objetivos en la práctica?, a menudo suele ser útil construir una lista de tareas inversa, de adelante hacia atrás, es decir, en primer lugar identificaremos los resultados que queremos alcanzar, seguidamente dividiremos esos resultados en objetivos y para finalizar convertiremos esos objetivos en tareas. Aunque esta secuencia puede parecer sencilla, dentro de las organizaciones la fijación de objetivos suele estar precedida de un proceso de planificación estratégica más complejo pero que, al final, nos lleva al mismo punto, dónde estoy hoy, dónde quiere estar mañana y qué tengo que hacer para conseguirlo.

Así es como en el Hospital San Juan de Dios de León, partiendo de su plan estratégico, aplicamos la administración por objetivos como sistema de gestión y planificación de la actividad orientado a resultados, que nos obliga a reflexionar sobre dónde queremos llegar, nos ayuda a concretar los pasos a realizar y cómo vamos a conseguir nuestros objetivos, a corto, medio y largo plazo.

Con este sistema conseguimos mejorar la eficiencia de nuestra organización, eliminamos duplicidades y canalizamos nuestros esfuerzos en una misma dirección, haciendo a nuestra organización más coherente y actuando de instrumento de motivación y participación.

Mónica Redondo Arias
Responsable de RRHH
Hospital San Juan de Dios de León

Formato 50x50 cm
30,25€ i.v.a. incluido
sorlesimpresaonline.es

Foto Cuadro Personalizado

10% DESCUENTO
Usando este código la finalizar la compra
HSJD15

SORLES
servicios gráficos

f Síguenos

Ctra. Madrid, km. 320,5
24227 VALDELAFUENTE (León)
Tlf. 987 201 205 - Fax 987 210 402
sorles@sorles.com

Seguro de Automóvil



EL SEGURO DE AUTO DE A.M.A. SEGUNDO MEJOR VALORADO DEL SECTOR

Fuente: Índice Stiga JUNIO 2016 de Experiencia de Cliente ISCX

Hasta un **60%*** bonificación en su seguro de Automóvil

- ✓ NUEVOS SERVICIOS DE ITV Y GESTORÍA
- ✓ AMPLIA RED DE TALLERES PREFERENTES
- ✓ REPARACIÓN Y SUSTITUCIÓN DE LUNAS A DOMICILIO CON DESCUENTOS DE UN 50% POR NO SINIESTRALIDAD
- ✓ PÓLIZAS DE REMOLQUE
- ✓ LIBRE ELECCIÓN DE TALLER
- ✓ ASISTENCIA EN VIAJE 24 HORAS DESDE KILÓMETRO CERO
- ✓ PERITACIONES EN 24-48 HORAS
- ✓ RECURSOS DE MULTAS
- ✓ DECLARACIÓN DE SINIESTROS POR TELÉFONO E INTERNET



www.amaseguros.com
902 30 30 10 / 987 26 19 23

Síguenos en      

y en nuestra APP 

A.M.A. LEÓN
Fuero, 9; bajo Tel. 987 26 19 23 leon@amaseguros.com

[*] Promoción válida para presupuestos de nueva contratación, realizados hasta el 31 de marzo de 2018. No acumulable a otras ofertas. Consulte condiciones en su oficina provincial A.M.A.



una historia, un carisma. 50 años presentes

En el Hospital San Juan de Dios de León se cumplen 50 años de historia. Tratándose de un carisma que abarca todo en el ser humano como es la hospitalidad, la acogida, y el buen hacer, el voluntariado ha sido, es y será parte de la historia del hospital.

En los archivos consta, y digo esto porque yo como coordinadora actual no he estado presente en sus inicios, pero la primera voluntaria del hospital con la que tuve la oportunidad de compartir algunos años de voluntaria empezó el 12/03/1990.

Contaré que su nacimiento fue como asociación de voluntarios, como todas las cosas que empiezan a andar y que al final consiguen dar grandes pasos.

Se relacionó en sus comienzos como una actividad parroquial, donde se ayudaba en lo que se podía, con el fin de que los pacientes estuviesen acompañados, animados por personas diferentes a los profesionales.

Con el tiempo y como todo va evolucionando, existe una ley estatal y una ley autonómica para el voluntariado. Al pertenecer a la Fundación Juan Ciudad, ONGD, Organización No Gubernamental para el Desarrollo creada por la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios en España que trabaja en el ámbito social y sanitario desde la Cooperación Internacional, por un desarrollo sostenible y la defensa de los derechos humanos, el voluntariado de los centros pertenece a ella.

El voluntariado ha evolucionado notablemente en estos últimos años, así como su actividad, su hacer, sus perfiles, sus contextos. La Orden apuesta por ello y se adapta a los tiempos que cambian, cambian las es-

tructuras, las funciones y con todo ese cambio vamos caminando. Pero lo que no cambia es la persona, su vulnerabilidad, su soledad, por el motivo que nació el carisma: ayudar allí donde nos necesiten, siempre ayudar, siempre estar con el necesitado con lo vulnerable de la sociedad, ahí sigue la Orden Hospitalaria dando lecciones de humanidad, de respeto, de trabajo bien hecho.

San Juan de Dios, el santo, fue sin duda alguien muy especial y tocando su corazón trasladó todo hasta nuestros días y ahí seguimos, ahí estamos caminando con la persona más necesitada de la sociedad.

Porque al final todo consiste en caminar con... y no se camina porque sí, el camino tiene que tener un fin, tienes que ser bálsamo, tu compañía tiene que ser auténtica y transparente, tiene que servir para algo. Los que nos sentimos aprendices en el carisma, nos damos cuenta del bien que ha hecho la Orden a lo largo de la historia y desde su nacimiento, siendo fiel a su carisma. Por eso desde el voluntariado del hospital, y celebrando y compartiendo historias, queremos transmitir las gracias, por dejarnos hacer cosas al estilo de San Juan de Dios, sin perder el horizonte. Todos: voluntarios, profesionales, hermanos, bienhechores, nos alegramos de caminar juntos y poder celebrar los 50 años de vida, de mucha vida en el hospital; con alegría y sabiendo que la hospitalidad debe ser el timón donde nos agarremos fuerte, porque saldrán muchas cosas buenas.

Gracias a todos y cada uno los voluntarios que durante los últimos años han compartido parte de esta historia. A todos, ¡UN MILLON DE GRACIAS!

Rosa Quintano Veloso
Coordinadora de Voluntariado
Hospital San Juan de Dios de León



el hospital san juan de dios de córdoba, un centro de referencia médico-quirúrgico

Con más de 80 años de presencia en la ciudad, el centro sanitario comenzó siendo una clínica para atender a los niños enfermos de la polio y hoy se ha convertido en un referente de la sanidad privada cordobesa.

hospital ha supuesto una adaptación constante a las demandas de la sociedad cordobesa, "manteniendo siempre al paciente en el centro de toda nuestra actividad y la atención integral a los más vulnerables como objetivo de nuestro quehacer diario".

Esta evolución le ha llevado, por ejemplo, a convertirse en el primer centro hospitalario de la Provincia Bética en contar con maternidad, un servicio que comenzó a ofertarse en septiembre de 2016 junto a pediatría, y que ha superado con creces las expectativas marcadas desde un primer momento, por la buena aceptación que ha tenido entre los cordobeses, y que ya suma casi 600 niños venidos al mundo desde entonces.

Aunque en el sentido médico quirúrgico el hospital siempre ha destacado por ser un centro de referencia a nivel traumatológico, actualmente ofrece servicio en más de 30 especialidades que cubren todas las etapas de la vida y de entre las que, en los últimos años, están ganando peso áreas como las de cirugía general y digestiva; oncología médica y radioterápica o medicina interna.

Además cuenta con servicio de Urgencias 24 horas, generales, pediátricas y ginecológicas y un Centro de Atención Infantil Temprana (CAIT) en el que se presta atención a más de trescientos niños cada año.

Esta actividad asistencial, se complementa con una actividad científica cada vez más frecuente que persigue la actualización de los profesionales médicos y sanitarios en técnicas y tratamientos, y que se traduce en la organización de jornadas, mesas redondas y congresos, en colaboración con sociedades científicas y entidades de reconocido prestigio.

humanización en los cuidados

Uno de los rasgos característicos del Hospital San Juan de Dios de Córdoba es la humanización en la asistencia, junto al enfoque integral de la misma. Si bien esta humanización es algo transversal a todas las áreas, se realizan diferentes proyectos específicos encaminados a esta tarea, con el objetivo de que el paciente tenga la mejor estancia posible a su paso por el centro hospitalario, junto a la mayor calidad y apoyo tecnológico.

En este ámbito destaca la UCI de puertas abiertas del centro, donde en colaboración con el Proyecto HUCI de Humanización de los Cuidados Intensivos, existen medidas encaminadas a mejorar el bienestar de los pacientes críticos que pasan por horarios flexibles de visitas; paseos de las personas que están

una adaptación constante a las demandas de la sociedad

Tal y como destaca el Hermano Superior del centro, Manuel Armenteros O.H., la propia evolución del

ficha técnica

Nombre:
Hospital San Juan de Dios de Córdoba

Dirección:
**Avenida El Brillante, 106,
14010 Córdoba**

Teléfono:
957 004 600

Correo electrónico:
cordoba@sjd.es

Sitio web:
www.sjd.es/cordoba

Número de empleados:
300

Número de habitaciones:
95 de hospitalización, 20 de hospital de día

Certificaciones de calidad:
**Nivel avanzado como centro hospitalario
otorgado por la Agencia Andaluza
de Calidad (ACSA)**

Certificación de su sistema de
gestión ambiental conforme a la norma:
EN-UNE 150 14001:2004

Distintivo de 'Manos seguras' otorgado por la
Agencia Andaluza de Calidad (ACSA):
**Reconoce las buenas prácticas en
lo que a higiene de manos se refiere**



ingresadas en la unidad por los exteriores del centro; musicoterapia o boxes ambientados en parajes naturales.

la obra social 'hermano bonifacio'

La Obra Social Hmno. Bonifacio escenifica el lado más social de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios en Córdoba. Integrada en el Área de Desarrollo Solidario del centro hospitalario continúa la estela de entrega y apoyo a los más vulnerables que abrió en su día el fraile que le da nombre, famoso en Córdoba por su infatigable labor 'limosnera', dedicación a los niños y por su modestia y bondad.

Siguiendo el ejemplo del Hmno. Bonifacio, la Obra Social del Hospital San Juan de Dios centra su trabajo, fundamentalmente, en cubrir las necesidades básicas de las personas más vulnerables, en colaboración con entidades como el Ayuntamiento de Córdoba. En esta línea, desarrolla varios programas que van desde las ayudas de emergencia social (pago de recibos de luz y agua, atención de urgencia ante la pérdida de vivienda o gastos domésticos), hasta el programa de reparto directo de alimentos, pasando por el programa de ropero o apoyo a la hospitalización.

Ninguna de estas acciones sería posible sin la colaboración del grupo de voluntariado del hospital que

trabaja cada día de manera desinteresada en pro de las personas más vulnerables y que actualmente ronda los 60 colaboradores.

Con la intención de visualizar esta labor y recaudar fondos para continuar con la misma, el centro hospitalario lleva ya tres años organizando una cena benéfica, en la que el hospital se abre a la ciudad. Porque otro de los compromisos del centro es contribuir al desarrollo económico y social de Córdoba, formando parte activa de su día a día y estableciendo lazos de colaboración con las instituciones y entidades que forman parte de ella.

De esta manera, el centro se mantiene en cambio continuo, propiciado por las propias necesidades asistenciales y sociales de Córdoba y con un horizonte de transformación inmediato en el que existen varios proyectos de ampliación de servicios y capacidad del mismo, para seguir cumpliendo su objetivo, que no es otro que atender de la mejor manera posible a las personas más vulnerables.

Olga Pérez Barbero
Departamento de Comunicación
Hospital San Juan de Dios de Córdoba

¿dónde estamos?



Pensamos en el futuro para alcanzar el presente

Instalaciones Schindler en el Hospital San Juan de Dios de León.

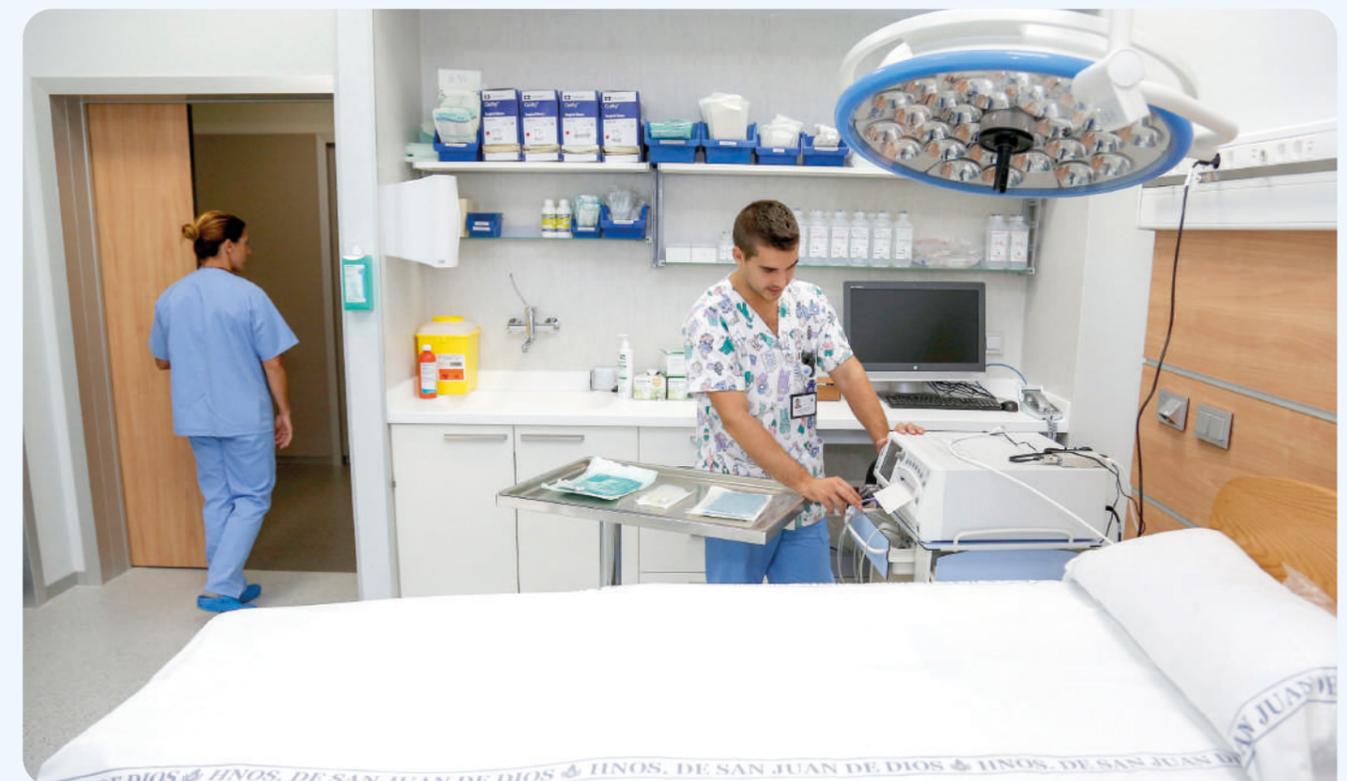
Una sociedad que quiere evolucionar ha de permanecer en constante movimiento. En Schindler elevamos el concepto del transporte vertical. Estamos siempre a la vanguardia en tecnología y diseño con soluciones innovadoras de movilidad para satisfacer las necesidades de nuestros clientes de manera fiable, impulsora y pionera.

Sucursal León
Tejo, 1
24007 León
Tel. 987 246 466



Schindler

Seguridad y Servicio, con S de Schindler
www.schindler.es



The logo features a large white number '50' on a blue background. The '0' is stylized as a caduceus (a staff with a cross and two snakes) and contains the word 'AÑOS' in white capital letters. To the right of the '0' is a stylized white laurel wreath. The background is a blue grid with faint white line drawings of medical equipment and a human head profile.

50 AÑOS

CUIDANDO DE TI

50 años al servicio de los leoneses con los mejores profesionales, invirtiendo de manera continua en tecnología, innovación e infraestructuras, apostando por la calidad y con la hospitalidad como valor fundamental.

50 años trabajando juntos para ser tu hospital.

**HOSPITAL
SAN JUAN DE DIOS
DE LEÓN**



www.hospitalsanjuandedios.es